

## ПАРАШЮТ



Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях рядом с туловищем. В этом упражнении руки лежат чуть дальше от тела, чем в «Гусенице».



Поднимите голову, грудь и руки над полом и одновременно поднимите ноги над полом примерно на 13 см.

Удерживайте такое положение до 5 секунд.



Желательно дать детям задание – при удержании этой позиции считать вслух до пяти, чтобы при выполнении этого упражнения они нормально дышали.

Вернитесь в исходное положение.

Задержитесь в этом положении 5 секунд.

Повторите упражнение максимум 6 раз.

Упражнение направлено на развитие позотонических возможностей и автоматизирует управление дистантными отделами тела. Синхронизация движений верхней и нижней части тела позволяет стимулировать развитие чувства баланса, равновесия, поддержания вертикального положения тела, что является необходимым условием поддержания работоспособного состояния во время учебного процесса.